Das Training als positive Erfahrung

Positive Erfahrungen im Fitnesscenter bieten

Was bringt die einen Menschen zum Ausüben eines Sports, während viele andere Menschen körperlich nicht aktiv sind? «Eine entscheidende Rolle scheint zu spielen, welches Gefühl diese Menschen mit Sport verbinden», erläutert die akkreditierte Zertifiziererin Dr. Kirsten Koch für das Label Qualitop in ihrem Fachbeitrag. Deshalb sei es von grosser Wichtigkeit, dass das Training im Fitnesscenter mit einer positiven Erfahrung verbunden wird. Lesen Sie, was das für die Anbieter konkret bedeutet.

Aus Umfragen ist bekannt: Für sportlich nicht aktive Menschen sind die wichtigsten wahrgenommenen Hindernisse: Zeitmangel und fehlender Zugang zu Sportmöglichkeiten sowie Sicherheitsfragen und das Gefühl der Inkompetenz. Eine entscheidende Rolle scheint zu spielen, welches Gefühl diese Menschen mit Sport verbinden. So berichten viele Erwachsene von Gefühlen der körperlichen Unzulänglichkeit und verschiedenen Befürchtungen, die sie von der Teilnahme an körperlicher Aktivität abhalten.

Was motiviert Menschen überhaupt zum Sport?

Die allgemeinen Motive für körperliche Aktivität sind zunächst einmal schnell erfasst: «Spass haben», «fit und trainiert sein», «Freude an Bewegung» und «Zusammensein mit Kolleginnen und Kollegen» sind die häufigsten Motive. Im Laufe des Lebenszyklus kommen hier leichte Verschiebungen hinzu. So sind jüngere Erwachsene eher durch Herausforderungen und die Entwicklung von Fähigkeiten und Fitness motiviert, während ältere Erwachsene für die Aufrechterhaltung der Gesundheit und des Vergnügens teilnehmen. Auch spielt die Persönlichkeit eine entscheidenede Rolle bei der Ausübung eines Sports.

Übereinstimmungen in den Persönlichkeiten von sportlich aktiven Menschen

Verschiedene Studien zeigen unter Einbezug des Fünf-Faktoren-Modell «Big Five» (siehe Abb. 1) einen Zusammenhang von drei Persönlichkeitsmerkmalen und der Motivation für Sport. Beeinflusst wird dadurch sowohl die Sportart, die Häufigkeit und deren Beibehaltung (Box, A.G. et al. 2019). So geben regelmässig Trainierende in der Regel eine grössere Extraversion und Gewissenhaftigkeit an, während Nicht-Trainierende einen grösseren Neurotizismus aufweisen. Während Extraversion für eine gesprächige, energische und durchsetzungsfähige

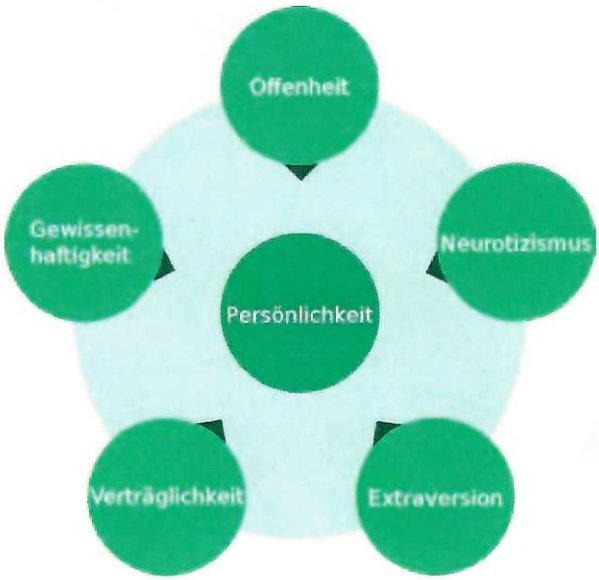

Abb. 1: Big Five Modell

Persönlichkeit steht, wird Neurotizismus gekennzeichnet durch Eigenschaften wie nervös, risikoscheu und ängstlich.

Für den Einstieg in eine Sportart oder ein neues Fitnesscenter hat sich entsprechend eine ausgeprägte Extraversion als wichtig erwiesen. Zusätzlich ist für die Konstanz der Ausübung von Sport ein hohes Mass an Gewissenhaftigkeit notwendig, da Sport im Erwachsenenalter mit Planung, Organisation und einem gewissen Mass an Selbstdisziplin zu tun hat. Neurotizismus ist hinderlich für das Ausübung von Handlungen und viele Situationen werden von diesen Menschen als Stress erlebt, sobald sie keine Kontrolle über Geschehnisse haben und in neuen Situationen nicht wissen, was sie erwartet. Auch zeigen diese Menschen wenig intrinsische Motivation für Sport.

Spass und positive Emotionen sind wichtige Faktoren für Trainingstreue

Was stärkt die intrinsische Motivation für Sport? Motiviertes Verhalten im Sport basiert auf der Befriedigung von den Grundbedürfnissen der Autonomie, Beherrschung und sozialen Verbundenheit (Deci & Ryan, 2008).

Demzufolge ist eine Person bei einer Aktivität um so autonomer und damit intrinsisch motivierter, je stärker sie sich dabei selbst verwirklicht (z. B. Herausforderung, Spass, Stressbewältigung). Dass Spass am Training auch im Fitnesscenter eine grosse Rolle spielt, wurde in einer Untersuchung bestätigt. In dieser Studie wurde die Trainingsintensität und entsprechend individuelle Trainingsanpassung als essentiell für eine gewisse Bindung und Konstanz im Training beobachtet (Teixeira et al., 2022).

Spass scheint ein wichtiger Prädiktor für die Absicht, weiter zu trainieren und für die Trainingsgewohnheiten und die Trainingstreue zu sein. So steht im Fokus von Untersuchungen die Trainingsintensität: Der Punkt, an dem die Trainingsintensität die Freude negativ beeinflusst, ist bei Individuen sehr verschieden – bei vielen untrainierten Einsteigern ist er meistens sehr viel früher erreicht als bei sportlich trainierten Menschen. Das unterstreicht die Notwendigkeit, besser zu verstehen, wie dieser Wendepunkt vorzeitig erkannt werden kann und durch positive Erfahrungen verhindert wird. Denn es hat sich gezeigt, dass viele zögerliche Personen, die sich endlich für ein Fitnesscenter entscheiden, dieses wenig frequentieren und schliesslich wieder aussteigen.

Zielgruppe der inaktiven Menschen

Das übergreifendes Persönlichkeitsmerkmal von inaktiven Menschen ist, wie oben erwähnt, die Vorsicht und Ängstlichkeit verbunden mit dem Bedürfnis nach Kontrolle. Zusätzlich haben diese Menschen überproportional oft negative Emotionen aufgrund schlechter Erfahrungen mit Sport. Wie fühlen sich diese Menschen im Fitnesscenter eher willkommen und wohler? Die sportlichen Angebote für Inaktive sollten möglichst niederschwellig angelegt werden beispielsweise durch Kennenlernangebote mit niedriger Trainingsintensität, bei der individuell auf die körperlichen Gegebenheiten und den Bedarf der Person eingegangen wird.

Das allein reicht aber nicht. Möglich wäre, diese Zielgruppe als Kunden durch Angebote wie zusätzlich mentaler Betreuung in das Center zu holen und damit zu halten. Denkbar sind digitale Plattformen, auf denen diese Kunden parallel zum Training ihre Fortschritte eintragen können und sich mit einem Trainer nicht nur zu den Übungen, sondern auch zu ihren Zielen und ihrer jeweiligen Motivation beraten, entweder digital oder im Center. In Untersuchungen zeigte sich, dass die persönliche Ansprache nach wie vor einen grossen Effekt auf die Motivation hat.

Qualität bieten durch eine intelligente und individuelle Betreuung der Kunden

Der Ausstieg aus dem Fitnesscenter in den ersten Monaten wird oft auf eine unzureichende professionelle Betreuung und Überwachung zurückgeführt – was auch auf einen unzureichenden Umgang mit Lust und Unlust in den ersten Wochen oder Monaten des Trainings bezogen wird (Rand et al., 2020; Faria et al., 2021). So werden individuelle Vorlieben und Toleranz nicht immer ausreichend bei Trainingsvorgaben oder -überwachung berücksichtigt (Teixeira et al., 2021b), obwohl die Anpassung der Übungen in ihrer Intensität und Belastung das Trainingsverhalten und die Kundentreue verbessern kann.

Entsprechend ist wichtig, dass Anbieter über die Bewertung von Übungen und Methoden zur Begleitung der Trainierenden nachzudenken – nur so verbessert sich die Beratung und Anpassung der Aktivitäten für den Einzelnen. Eine Voraussetzung dafür sind hochwertige Ausbildungen und Schulungen der Betreuer in den Fitnesscentern. Die Aufgabe der Betreuer ist es, Intensitätsmerkmale zu verstehen und Trainingsvariablen besser zu überwachen und anzupassen. Diese individuellen Anpassungen zusätzlich zu einer mentalen Unterstützung fördern die Motivation und Trainingstreue der Kunden und bewegen mehr Menschen zu Aktivitäten im Fitnesscenter.

Dr. Kirsten Koch

Dr. Kirsten Koch ist Zertifizierenin für das Label Qualitop.

www.qualitop.ch

Literaturliste

Biddle Stewart , Nanette Mutrie, et al. 2021 : Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions. Routledge; 4. Edition

Box A.G. et. al. 2019: Individual differences influence exercise behavior: how personality, motivation, and behavioral regulation vary among exercise mode preferencey Helyon, Volume 5, Issue 4

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. Canadian Psychology.

Rand, M., Goyder, E., Norman, P., and Womack, R. (2020). Why do new members stop attending health and fitness venues? The importance of developing frequent and stable attendance behavior. Psychol.

Teixeira D.S. et al. Front. Psychol., 18 February 2022. Enjoyment as a Predictor of Exercise Habit, Intention to Continue Exercising, and Exercise Frequency: The Intensity Traits Discrepancy Moderation Role

Teixeira, D. S., et al. (2021b). Preference for and tolerance of the intensity of exercise questionnaire (PRETIE-Q): validity, reliability and gender invariance in portuguese health club exercisers. Curr. Psychol.